

# Pocak Panna paleo konyhája

## Almás-mákos palacsinta

Hozzávalók kb. 3 személyre

2 nagy vagy 3 kicsi alma (30 dkg)

5 tojás (28 dkg)

8 dkg mák

1 evőkanál kókuszolaj

a sütéshez:

4 teáskanál kókuszolaj

a tálaláshoz:

cukormentes lekvár

Az almát meghámozzuk, majd közepes méretűre reszeljük. A tojásokat tálba törjük, majd kézi habverővel alaposan felferjük.

Hozzáadjuk a reszelt almát. A mákot ledaráljuk, és a tojásos almához adjuk. Az előbb használt kézi habverővel jól összekeverjük,

majd hagyjuk 1-2 percig állni. Eközben előmelegítjük a serpenyőt, amelybe minden egyes adag palacsinta sütéséhez teszünk

egy teáskanálnyi kókuszolajat. Mikor a serpenyő felforrósodott, közepesre állítjuk a lángot, és kisebb merőkanál segítségével

(a palacsintasütő méretétől függően) három darab női tenyér nagyságú (kb. 8 cm-es)

palacsintát sütünk. Mikor már csúszik a palacsinta és

pirosas kérge van az egyik oldalán, akkor óvatosan megfordítjuk és készre sütjük.

Ebből az adagból körülbelül 10 kis palacsinta süthető.

Lekvárral tálaljuk